

WELLNESSIA WAKE UP

Firemní wellbeing program
od realizace **Dnů zdraví** po dlouhodobé strategie,
jak zlepšit zdraví a spokojenost každého zaměstnance

VÝSLEDKY WAKE UP PROGRAMU aneb čísla místo slibů:

88 % účastníků programů oceňuje, že se firma stará o jejich wellbeing

68 % účastníků programů pociťuje méně stresu doma i v práci

55 % účastníků zvýšilo svou produktivitu

1,6 kg čistého tuku se v průměru zbavil každý účastník

3,6 let průměrně snížili účastníci ze svého metabolického věku

Zdroje dat: Wellnessia Wake Up programy 2017–2019, Virgin Pulse Global Challenge: Global Final Report 2017

CO WAKE UP PROGRAM NABÍZÍ?
SEZNAMTE SE S MOŽNOSTMI REALIZACE NÍŽE





WELLNESSIA WAKE UP

možnosti realizace



WELLBEING WORKSHOP: Tak co mám tedy vlastně jíst?

- › Atraktivní rozšíření firemních benefitů
- › Motivace účastníků k pozornosti na své zdraví
- › Přirozená forma teambuildingu
- › Osvědčený způsob upevnění tématu zdraví ve firemní kultuře

Motivujte vaše lidi ke zdravému stravování v práci i doma. **Výživa ovlivňuje totiž nejen naše zdraví ale i produktivitu.** Účastníci dostanou praktický návod na to, jak si jednoduše poskládat svůj zdravý jídelníček.

Díky příkladům a srozumitelným vysvětlením si zaměstnanci odnesou triky, které mohou ihned uvést do praxe. Ochutnávky, ukázky přípravy jednoduchých jídel, interaktivní pracovní listy a praktické infografiky. **Ideální jednorázová akce pro zdravé dny či teambuilding.**

Wellnessia má 20 let praxe wellbeing poradenství pro organizace všech typů od malých výrobních či IT firem až po velké korporace. Budete v dobré společnosti:





ONLINE PLATFORMA PRO FIREMNÍ WELLBEING

- › Komunikační platforma podpory zdravých návyků
- › Dlouhodobé posilování fyzické a psychické odolnosti
- › Zlepšení pracovní výkonnosti i angažovanosti
- › Realizace s minimální časovou a personální kapacitou

Pravidelné atraktivní články či posty v oblastech: výživa, stres management, pohyb, spánek, mindfulness, relaxace a energy management. Komunikace s experty. Recepty, odkazy, videa. Motivace, inspirace, praktické návody. Podpora a promo stávajících aktivit. **Atraktivní rozšíření firemních benefitů dostupných pro celou firmu.**

Wellnessia má 20 let praxe wellbeing poradenství pro organizace všech typů od malých výrobních či IT firem až po velké korporace. Budete v dobré společnosti:





MANAŽERSKÝ TRÉNINK ODOLNOSTI

- › Snížení rizika vyhoření, zvýšení odolnosti
- › Zlepšení komunikace a vztahů ve firmě
- › Osvědčený způsob upevnění zdraví ve firemní kultuře
- › Atraktivní rozšíření firemních benefitů

Trénink sestavený ze tří bloků se zaměřuje na posílení fyzické i psychické odolnosti, zmírnění následků stresu a zvládání každodenního života s větším klidem. Dodá účastníkům praktické návody, jak se jednoduše a efektivně postarat o svoje zdraví v oblastech stravování, spánku, pohybu, návyků a stres managementu. Interaktivní zážitková forma, zkušenosti lektorů. **Podpora nejvytíženějších lidí ve firmě – manažerů a lídrů, která se promítne do jejich pracovního i osobního života.**

I. Výživa – Tak co mám tedy vlastně jíst? **Food matters!** Praktický návod na to, jak si poskládat svůj jídelníček zdravě a jednoduše.

II. Energie – Kam se ztrácí moje energie? **My energy management!** Pár jednoduchých návyků může proměnit vyčerpání v přirozenou energii a sílu.

III. Stres – Nervy v kýblu aneb jak stres ve zdraví přežít. Praktické nástroje na posílení psychické i fyzické odolnosti a zmírnění následků stresu.

Wellnessia má 20 let praxe wellbeing poradenství pro organizace všech typů od malých výrobních či IT firem až po velké korporace. Budete v dobré společnosti:





ROČNÍ WELLBEING PROGRAM

- › Podpora komunikace a vztahů mezi zaměstnanci
- › Atraktivní rozšíření firemních benefitů
- › Zlepšení pracovní výkonnosti i angažovanosti
- › Zvýšení fyzické a psychické odolnosti

Zdraví není jednorázová záležitost. Prostředí podporující dobré návyky, dává lidem větší šanci na úspěch. Díky aktivitě každý měsíc zapojíte všechny zaměstnance a podpoříte jejich motivaci udělat něco pro zdraví. A navíc společně.

Roční wellbeing program přináší ucelený rámec firemním benefitů v oblastech work-life balance a wellbeing. **Wellnessia** – profesionální a zkušený partner pro HR oddělení v tématech wellbeing.

Wellnessia má 20 let praxe wellbeing poradenství pro organizace všech typů od malých výrobních či IT firem až po velké korporace. Budete v dobré společnosti:

